



ほけかんだより 2026年1月

七草がゆ

新しい1年がスタートしましたね。

1月7日は、人日の節句（じんじつのせつ）と呼ばれ、古くから七草がゆを食べる習慣があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされ、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め無病息災を願う意味もあります。

春の七草（せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）



春の七草の縁起・効能

せり 「競り勝つ」に通じ、勝負運を象徴

ビタミンCが豊富で免疫力を高める効果。血液循環を促進し、風邪予防や疲労回復にも役立ちます。

なづな 「なでて汚れを落とす」意味があり、清めや邪気払いを象徴

カルシウムやカリウムが含まれ、骨の健康をサポート。利尿作用もあり、体内の水分バランスを整えます。

ごぎょう 「仏の体」を象徴し、平穏・加護を意味

喉の炎症を和らげる効果、風邪を引きやすい時期にもぴったり。昔から薬草として利用されています。

はこべら 「繁栄がはびこる」を象徴、家族の繁栄を願う意味

鉄分が含まれ、貧血予防に。また、胃腸を整える効果もあるとされています。

ほとけのざ 「仏様が安らかに座る」を象徴し、平穏・健康を意味する

食物繊維を含み、腸内環境を整える効果があり、便秘解消に役立つ健康的な食材です。

すずな 「神を呼ぶ鈴」のイメージで神聖さを象徴

消化を助け、胃腸の負担を軽減し、ビタミンCや食物繊維も豊富で、冬の栄養補給に適しています。

すずしろ 「清らかな白」を象徴、心身の浄化を示す

消化酵素が含まれており、胃腸の働きを活発にします。疲れた胃腸を優しくケアします。